

*Firmansah Dumang, Meningkatkan Kemampuan Lembar Lembing Melalui Latihan Terus–Menerus Siswa Kelas V SD Hunduhon*

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN LEMPAR LEMBING MELALUI  
LATIHAN TERUS MENERUS PADA SISWA KELAS V SDN  
HUNDUHON KEC. LUWUK TIMUR**

**Firmansah Dumang**

**Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi FKIP Universitas Tadulako  
kampus Bumi Tadulako Tondo Telp. 429743 Pst. 246-247-248-249-250  
Palu Sulawesi Tengah**

**Abstrak :** Permasalahan dalam penelitian ini adalah Apakah latihan terus menerus dapat meningkatkan kemampuan lempar lembing pada siswa kelas V SDN Hunduhon Kec. Luwuk Timur?. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan terus menerus dalam meningkatkan kemampuan lempar lembing pada siswa kelas V SDN Hunduhon Kec. Luwuk Timur. Metode penelitian yang digunakan adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan di SDN Hunduhon Kecamatan Luwuk Timur Kabupaten Banggai tahun pelajaran 2012/2013 pada siswa Kelas V yang berjumlah 31 orang siswa. Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian Tindakan Kelas. Penelitian ini dilaksanakan selama dua kali tindakan (siklus). Setiap tindakan meliputi perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Teknik pengumpulan data melalui tes unjuk kerja untuk memperoleh/mengukur kemampuan lempar lembing. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kemampuan lempar lembing melalui latihan terus menerus pada siswa kelas V SDN Hunduhon Kecamatan Luwuk Timur. Peningkatan yang cukup berarti yakni dari rata-rata hasil belajar siklus I sebesar 57,90 naik menjadi 75,81 pada siklus II atau naik sebesar 17,91. Akan halnya pada ketuntasan hasil belajar secara klasikal dari 35,48% pada siklus I meningkat menjadi 77,42% pada siklus II atau mengalami peningkatan sebesar 41,94%. Artinya bahwa hasil yang diperoleh tersebut telah memenuhi kriteria ketuntasan belajar siswa secara klasikal sebagaimana yang telah ditetapkan pada indikator penelitian ini yaitu sebesar 75% dan ketuntasan hasil belajar individu sebesar 70.

**Kata Kunci : Kemampuan, Lempar Lembing, Latihan Terus Menerus**

Program pembelajaran atletik di sekolah dasar (SD) memiliki alokasi waktu yang sangat terbatas, dimana waktu yang tersedia hanya 2 x 35 menit. Untuk itu, guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) perlu mengaturnya secara cermat, termasuk dalam memutuskan urutan materi yang akan disajikan kepada siswa. Dapat dibayangkan, dengan waktu 70 menit, paling efektif kelas dapat dikelolah hanya sekitar 50 s.d 60 menit karena para siswa harus ganti pakaian, berbaris dan lain-lain. Belum lagi materi atletik sangat kompleks dan kurang mendapat perhatian dari siswa, dibandingkan dengan pelajaran permainan.

Guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dituntut memiliki kemampuan dalam menyusun strategi, metode dan pendekatan dalam pembelajaran sehingga apa yang akan diajarkan akan mendapat perhatian siswa. Yudha M. Saputra (2001:13) mengatakan bahwa guru perlu mengupayakan model baru pembelajaran yang lebih atraktif dan menggembirakan siswa. Guru harus berusaha seoptimal mungkin dalam merancang tugas-tugas belajar.

Keberhasilan suatu pembelajaran sangat banyak ditentukan oleh penggunaan strategi atau metode pembelajaran, karena strategi atau metode merupakan penghubung, sarana penyalur, dan pengarah yang bersifat timbal balik antara pendidik dan peserta didik, dan sebaliknya (Ahmad Sabri, 2010:38).

## **KETERAMPILAN LEMPAR LEMBING**

Winendra Adi (2008:68) mengatakan bahwa salah satu olahraga dalam atletik yang menguji keandalan atlet dalam melemparkan objek yang berbentuk sejauh mungkin. Pada zaman Yunani kuno, olahraga ini mulanya adalah kegiatan untuk melatih ketangkasan berperang, khususnya keterampilan melemparkan lembing.

Lempar lembing termasuk pada cabang olahraga atletik, dimana lempar lembing ini merupakan suatu proses melempar yang dilakukan seseorang agar suatu benda dapat dipindahkan sejauh mungkin dan ini dapat ditinjau dari lempar itu sendiri yang berarti membuang jauh-jauh unsur gerak dan tujuan dari sebuah proses bagian dari kegiatan melempar (Depdikbud, 1993). Sedangkan lembing merupakan suatu benda yang berbentuk menyerupai jepelin terbuat dari bahan metal/besi, yang

dibuat rata, halus dan beratnya harus disesuaikan dengan peraturan sebuah lembing (Depdikbud, 1993).

Dalam perlombaan atletik modern, atlet diberi kesempatan melempar lembingnya sebanyak tiga kali. Panjang minimal lembing dalam perlombaan lempar lembing laki-laki adalah 260 cm dan panjang maksimal adalah 270 cm, dengan berat minimal 800 gram. Adapun dalam pertandingan lempar lembing perempuan, panjang minimal lembing adalah 220 cm dan panjang maksimal 270 cm, dengan berat sekitar 600 gram. Panjang pegangan lembing, baik untuk laki-laki dan perempuan sekitar 15 cm. Diameter lembing adalah 2,5 cm hingga 3 cm.

Dalam keterampilan lempar lembing ada empat unsur gerak dasar yang harus dikuasai siswa adalah:

- a. Cara memegang lembing
- b. Sikap badan saat melempar
- c. Gerakan melempar
- d. Gerakan lanjutan dan sikap akhir

Lempar lembing merupakan bagian dari nomor lempar dalam atletik. Menurut Yudha M Saputra (2001) bahwa lempar lembing merupakan salah satu kemampuan dalam melemparkan benda berbentuk lembing, sejauh mungkin. Untuk dapat melakukan lempar lembing dengan baik, sebaiknya siswa harus menguasai teknik dasar lempar lembing. Menurut Roji (2004) bahwa baik buruknya lemparan sangat ditentukan oleh penguasaan teknik dasar lempar lembing seperti; cara memegang lembing, membawa lembing, awalan, dan cara melempar.

- a. Cara memegang lembing

Menurut Yudha M Saputra (2001) terdapat tiga cara memegang lembing yaitu cara biasa (*Amerika style*), Cara Finlandia (*Fin style*), dan cara menjepit (*Tang style*). Memegang lembing dengan cara biasa dilakukan dengan ibu jari dan jari telunjuk berada di pangkal lembing, sedangkan jari lainnya menempel pada lembing. Cara Finlandia dilakukan dengan memegang lembing pada bagian tali lilitan pegangan, dengan posisi ibu jari dan jari tengah berada pada bagian belakang tali pegangan, sedangkan jari telunjuk diluruskan menempel pada lembing.

Dan Cara menjepit; lembing dipegang dengan cara dijepit oleh telunjuk dan jari tengah pada bagian tali lilitan pegangan dan jari lainnya memperkuat pegangan pada lilitan lembing.



Gambar 1, cara memegang lembing (Roji, 2010:84)

b. Cara membawa lembing

Lembing dibawa setinggi telinga, mata lembing mengarah bawah atau ke tas, yang diawali dengan sikap berdiri tegak menghadap ke arah lemparan, lembing dipegang kemudian diangkat setinggi telinga dengan siku ditekuk.

c. Awalan

Awalan bertujuan untuk meningkatkan kekuatan lemparan. Mengambil awalan dapat dilakukan dengan sikap lari dan diakhiri dengan langkah jingkat atau langkah silang.

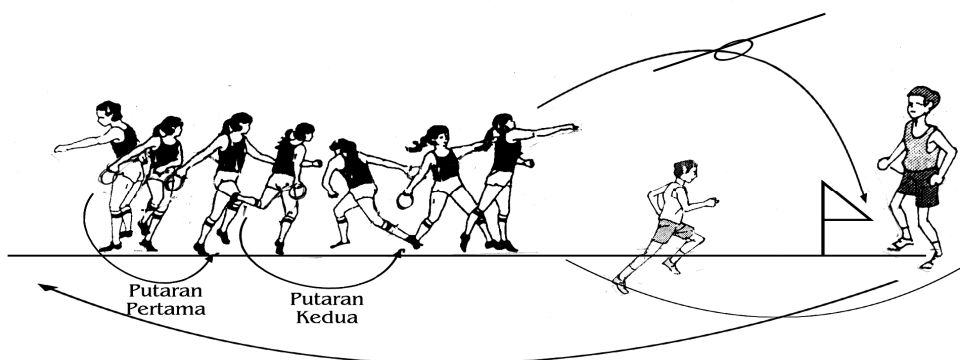
d. Melempar lembing

Sebelum melempar lembing terlebih dahulu pelempar harus mengambil posisi melempar yang sempurna, yaitu jarak kaki cukup jauh, tangan yang memegang lembing diluruskan ke samping bawah, berat badan berada pada salah satu kaki, dalam posisi seperti ini dilanjutkan dengan gerakan meluruskan kaki kanan, setelah itu memutar dan mendorong pinggul ke kiri.

## **LEMPAR LEMBING**

Sebagaimana yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah, dalam pembelajaran lempar lembing dalam penelitian ini menggunakan modifikasi lembing sebagai sarana pembelajaran. Modifikasi ini merupakan alat tiruan yang

aklan digunakan dalam pembelajaran. Pembelajaran merupakan sarana yang memungkinkan terjadinya proses belajar mengajar, dalam arti terciptanya perubahan perilaku melalui proses yang diciptakan dalam rancangan proses pembelajaran. Kebanyakan orang beranggapan keliru, bahwa belajar hanya merupakan proses mencari ilmu.



Padahal belajar yang benar sesuai pendapat Mudjiono dan Dimyati (2002), bahwa belajar adalah merupakan perubahan kepribadian, memanifestasikan dirinya dalam bentuk pola bereaksi yang baru, mungkin berupa kebiasaan sikap, kemampuan dan pengertian.

Langkah-langkah pembelajaran lempar lembing dengan alat modifikasi dilaksanakan sebagai berikut:

- a. Menyampaikan tujuan dan memotivasi siswa, dimana guru menyampaikan tujuan pelajaran yang ingin dicapai pada pelajaran tersebut dan memotivasi siswa dalam belajar.
- b. Menyajikan informasi, dimana guru menyajikan informasi kepada siswa dengan jalan demonstrasi atau lewat bahan bacaan.
- c. Mengorganisasi siswa ke dalam kelompok-kelompok belajar, dimana guru menjelaskan kepada siswa bagaimana caranya membentuk kelompok belajar dan membantu setiap kelompok agar melakukan transisi secara efisien.

## **HAKIKAT LATIHAN TERUS MENERUS**

Peningkatan keterampilan lembar lembing dapat dilakukan dalam banyak cara, seperti memperbaiki komponen kondisi fisik yang terlibat dalam pelaksanaan

lempar lembing. Kondisi fisik itu meliputi Kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibilitas*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*) dan reaksi (*reaction*), (Sajoto, 1995:57).

Dalam peningkatan kemampuan kondisi fisik tersebut, guru harus dapat merancang strategi, metode dan pendekatan dalam pembelajaran. Dalam memilih suatu strategi atau metode pembelajaran, Supandi dan Seba (2003 : 30) menyatakan pertimbangan-pertimbangan sebagai berikut :

- a) Metode pembelajaran harus dapat mengarahkan perhatian siswa terhadap hakekat yang spesifik sehingga siswa akan mengetahui dengan pasti tentang apa yang diharapkannya.
- b) Metode pembelajaran harus dapat memberikan atau membangkitkan motivasi untuk belajar.
- c) Metode pembelajaran harus dapat meningkatkan minat.
- d) Metode pembelajaran harus dapat memberikan umpan balik dengan segera.

## **METODE**

Rancangan penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) karena masalah yang dipecahkan berasal dari praktek pembelajaran di lapangan, yaitu pembelajaran kemampuan lempar lembing. Penelitian ini dilakukan sebagai upaya tindakan perbaikan pembelajaran dengan penerapan metode latihan terus menerus. Tindakan-tindakan yang dilaksanakan diawali dengan mengidentifikasi gagasan umum yang dispesifikasikan sesuai judul penelitian.

Spesifikasi gagasan tersebut lebih lanjut digarap melalui empat tahap secara berdaur ulang, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi (Zainal Aqib, 2006:31).

Pada tahap ini peneliti secara kolaboratif mengadakan kegiatan sebagai berikut :

- a) Mengamati teknik pembelajaran yang digunakan guru dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebelumnya.

- b) Mengidentifikasi faktor-faktor hambatan dan kemudahan guru dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebelumnya.

Rencana pelaksanaan pembelajaran kemampuan lempar lembing melalui latihan terus menerus meliputi :

- a) Menentukan bentuk-bentuk latihan terus menerus yang akan diberikan kepada siswa untuk memudahkan siswa mempragakan teknik dasar kemampuan lempar lembing.
- b) Latihan terus menerus yang dipilih berdasarkan karakteristik dan kemampuan siswa.

Adapun kegiatan yang dilakukan dalam tahap perencanaan ini adalah sebagai berikut:

- a) Membuat skenario pembelajaran dengan menggunakan bentuk latihan terus menerus yang di contohkan oleh guru dari gerakan yang termudah ke gerakan yang lebih kompleks.
- b) Membuat lembar observasi untuk melihat keaktifan siswa dalam proses belajar mengajar ketika latihan terus menerus diaplikasikan kepada siswa.

Dalam tahap pelaksanaan tindakan, peran peneliti adalah :

- a) Merancang, melaksanakan dan mempragakan pembelajaran kemampuan lempar lembing melalui latihan terus menerus.
- b) Bekerja sama dengan teman sejawat (mitra kolaborasi) dalam melaksanakan tindakan yang telah direncanakan.

Pada tahap pengamatan tindakan ini, peneliti melakukan hal-hal:

- a) Melakukan pengamatan terhadap hasil gerakan yang dilakukan oleh siswa dalam melakukan teknik dasar kemampuan lempar lembing.
- b) Melakukan evaluasi untuk mengukur sejauhmana siswa mampu kemampuan lempar lembing yang sebelumnya telah dilakukan oleh guru/peneliti.

Refleksi tindakan dilakukan setelah diperoleh hasil belajar kemampuan lempar lembing pada tahap sebelumnya. Dari hasil tersebut, diketahui tingkat keberhasilan pencapaian hasil belajar sehingga akan menghasilkan:

- a) Perlu tidaknya siklus tersebut dilanjutkan atau tidak

- b) Adanya upaya perbaikan proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru sebagai peneliti sehingga dapat ditarik suatu kesimpulan untuk melanjutkan penelitian pada siklus berikutnya.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari diperoleh dari hasil Tes hasil belajar, untuk memperoleh/mengukur hasil belajar kemampuan lempar lembing.

Alat pengumpul data diperoleh dari hasil Tes kemampuan /unjuk kerja untuk mengukur hasil belajar kemampuan lempar lembing. Teknik analisis data dilaksanakan berdasarkan analisis data model mengalir yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman (1992), yakni proses analisis data dimulai dengan menelaah semua data yang terkumpul. Data tersebut direnungkan kembali berdasarkan masalah-masalah yang diteliti dan selanjutnya disusun dalam satuan-satuan dan kategorisasi. Proses analisis data dilakukan sejak awal penelitian dilaksanakan sampai pada proses pengumpulan data selesai.

Untuk mengetahui keberhasilan penelitian ini ditetapkan indikator kinerja adalah “Adanya peningkatan hasil belajar siswa sekurang-kurangnya 75 % siswa dapat mencapai ketuntasan belajar secara klasikal dengan nilai ketuntasan hasil belajar individu minimal 70.

## **HASIL**

Proses pembelajaran dilakukan dengan metode latihan terus menerus. Dimana peserta didik melakukan aktivitas gerakan lempar lembing dengan proses latihan yang dilakukan secara terus menerus yang intinya tetap tertuju pada gerakan-gerakan teknik dasar lempar lembing.

Langkah-langkah pembelajaran yang dilakukan disesuaikan dengan metode dan pendekatan pembelajaran yang ditetapkan. Langkah-langkah pembelajaran pada siklus I adalah sebagai berikut :

- a. Perencanaan Tindakan I
- b. Pelaksanaan Tindakan I
- c. Pengamatan /pengumpulan data Tindakan I
- d. Refleksi Tindakan I



Pengamatan terhadap perubahan tindakan yang diberikan pada siklus II, ternyata mengalami perubahan yang cukup berarti bagi siswa di dalam pemahaman terhadap konsep gerakan lempar lembing. Hasil pengamatan tersebut terlihat pada hal-hal sebagai berikut :

- a. Tahapan-tahapan pembelajaran yang dilaksanakan sudah sesuai dengan rencana pembelajaran yang diprogramkan sebelumnya.
- b. Menambah jumlah dan bentuk lembing modifikasi serta gerakan latihan terus menerus yang diberikan kepada siswa siswa sangat memberikan motivasi kepada siswa untuk selalu siap terhadap gerakan-gerakan yang diberikan.

Berdasarkan hasil pengamatan guru dan hasil belajar siswa yang diperoleh pada siklus II tersebut, maka hasil peneliti dapat merefleksi penelitian ini yang menghasilkan hal-hal sebagai sebagai berikut :

- a. Guru dapat mencermati dan menganalisa kekurangan-kekurangan yang telah terjadi selama kegiatan belajar mengajar berlangsung.
- b. Penggunaan lembing modifikasi yang cukup dan latihan terus menerus yang dilaksanakan dengan variasi gerakan melempar melalui pendekatan latihan terus menerus membuat siswa cukup termotivasi dan terkonsentrasi untuk bergerak sehingga penguasaan kemampuan teknik lempar lembing diperoleh secara maksimal.

## **PEMBAHASAN**

Pada dasarnya tujuan utama dalam pembelajaran lempar lembing adalah tercapainya tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan sebelumnya dan terciptanya pembelajaran yang efektif, kreatif, inovatif dan menyenangkan. Berdasarkan hasil analisis data sebagai hasil penelitian meliputi peningkatan kemampuan teknik lempar lembing dan peningkatan aktivitas siswa terhadap pendekatan latihan terus menerus dalam pembelajaran lempar lembing, diperoleh gambaran sebagai berikut:

Hasil belajar diperoleh dari hasil tes unjuk kerja lempar lembing yang dilakukan pada akhir setiap siklus. Perbandingan hasil belajar siswa tersebut dapat dilihat pada tabel 6 berikut:

Tabel 6

Rekapitulasi nilai rata-rata hasil belajar siswa dan ketuntasan  
hasil belajar pada siklus I dan siklus II

NO	SIKLUS	NILAI RATA-RATA	KETUNTASAN	
			TUNTAS	TIDAK TUNTAS
1	I	<b>57,90</b>	<b>35,48%</b>	<b>64,52%</b>
2	II	<b>75,81</b>	<b>77,42%</b>	<b>22,58%</b>
<b>PENINGKATAN</b>		<b>17,91</b>	<b>41,94%</b>	

Memperhatikan hasil pada tabel 6 di atas menunjukkan bahwa hasil belajar tolak peluru siswa dari siklus I ke siklus II memperlihatkan adanya peningkatan yang cukup berarti yakni dari rata-rata hasil belajar siklus I sebesar 57,90 naik menjadi 75,81 pada siklus II atau naik sebesar 17,91.

Akan halnya pada ketuntasan hasil belajar secara klasikal dari 35,48% pada siklus I meningkat menjadi 77,42% pada siklus II atau mengalami peningkatan sebesar 41,49%.

Hasil yang diperoleh tersebut telah memenuhi kriteria ketuntasan belajar siswa secara klasikal sebagaimana yang telah ditetapkan pada indikator penelitian ini sebesar 75%, dengan nilai ketuntasan individu sebesar 70.

Hasil keaktifan dan respon siswa melalui pengamatan selama melakukan aktivitas dilapangan selama 50 menit menggunakan check list (√). Check list (√) dilakukan setiap lima menit jika siswa berada atau sedang dalam keadaan tidak aktif dan aktif. Siswa yang dianggap tidak aktif jika siswa tersebut melakukan kegiatan yang tidak berhubungan dengan pengajaran, yang meliputi:

- Tidak mendengarkan penjelasan guru
- Tidak melakukan pemanasan dengan baik
- Berbicara yang tidak berhubungan dengan materi pelajaran,
- Bersikap mau menang sendiri (egois)
- Menunjukkan sikap malas melakukan aktivitas
- Mengerjakan tugas lain selain aktivitas gerakan lempar lembing
- Mengganggu atau usil kepada rekan,
- Selalu mencari perhatian
- Kurang bekerja sama dalam kelompok.

Berdasarkan hasil pengamatan atau observasi pada siklus I dan siklus II, maka diperoleh gambaran tentang aktivitas siswa saat proses pembelajaran berlangsung, secara rinci hasil aktivitas peserta didik/siswa tersebut dapat dilihat pada tabel 7 berikut:

Tabel 7

Aktivitas siswa dalam pembelajaran lempar lembing

NO	SIKLUS	PERSENTASE	
		TIDAK AKTIF	AKTIF
1	I	39,17 %	60,33 %
2	II	6,67 %	93,33 %
<b>RATA – RATA</b>		22,92 %	76,83 %

Memperhatikan tabel di atas menunjukkan bahwa rata-rata waktu aktif siswa selama proses pembelajaran sebesar 76,83%, hal ini berarti bahwa siswa belajar dengan penuh antusias, sementara waktu yang tidak efektif hanya sebesar 22,92 %. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas siswa sudah efektif karena siswa dihadapkan dengan kegiatan-kegiatan nyata dan mengikuti tahapan-tahapan tertentu. Aktivitas siswa sangat maksimal dalam proses pembelajaran lempar lembing dengan pendekatan latihan terus menerus, hal ini dapat dilihat dari rata-rata peningkatan keaktifan siswa pada siklus I dan siklus II sebesar 53,91 %. Hal ini berarti bahwa siswa sangat tertarik dan antusias sehingga mengalami perubahan yang cenderung meningkat.

## KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat ditarik dari Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah sebagai berikut :

1. Aktivitas siswa kelas V SDN Hunduhon Kecamatan Luwuk Timur Kabupaten Banggai dalam melakukan lempar lembing melalui latihan terus menerus secara efektif mengalami peningkatan yang berarti. Peningkatan hasil belajar tersebut dilihat pada perolehan ketuntasan belajar secara klasikal sebesar 77,42%, sedangkan ketuntasan hasil belajar secara individu sebesar 75,81 atau mengalami peningkatan sebesar 41,49% dari siklus I.

2. Aktivitas siswa selama pembelajaran tampak lebih efektif sejak dari tindakan I hingga tindakan II. Hasil perolehan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata keaktifan siswa dalam proses pembelajaran sebesar 76,83%. Dimana pada siklus I keaktifan siswa sebesar 60,33%, sedangkan pada siklus II sebesar 93,3 %. Setelah siklus II ternyata indikator kinerja yang ditetapkan telah **tercapai**. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan : latihan terus menerus dapat meningkatkan kemampuan lempar lembing siswa kelas V SDN Hunduhon Kecamatan Luwuk Timur Kabupaten Banggai.

## SARAN

Dari kesimpulan di atas, maka dapat disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang selama ini hanya menggunakan cara-cara konvensional sudah saatnya diganti dengan metode dan teknik yang inovatif, seperti pendekatan latihan terus menerus khususnya dalam pembelajaran lempar lembing.
2. Aktivitas siswa selama pembelajaran tampak lebih efektif sejak dari tindakan I hingga tindakan II, hal itu dikarenakan siswa merasa senang latihan 1 menerus dalam pembelajaran lempar lemb...ع.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Winendra. 2008. *Seri Olahraga Atletik, Lari, Lompat, Lempar*. Yogyakarta. Pustaka Insan Madani.
- Aqib, Zainal. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas Untuk : Guru*. Bandung. Yrama Widya.
- Depdikbud. 1993. *Pedoman Atletik Sekolah Dasar*. Dirjen Dikdasmen Direktorat Pendidikan Dasar. Bekerjasama Dengan Kantor Menpora, Jakarta.
- Depdiknas. 2007. *Naskah Pengembangan Model-Model Pembelajaran Bola Basket : Kombinasi Teknik dasar*. Jakarta. Dirjen Peningkatan Mutu Pendidik dan Tenaga Kependidikan, PPPPTK Pendidikan Jasmani dan Bimbingan Konseling.
- \_\_\_\_\_. 2002. *Buku VI Sepak Bola Mini*. Jakarta. Dirjen Dikdasmen. Direktorat Pendidikan Taman Kanak-Kanak dan Sekolah Dasar.

*Firmansah Dumang, Meningkatkan Kemampuan Lembar Lembing Melalui Latihan Terus–Menerus Siswa Kelas V SD Hunduhon*

Lutan, Rusli. 2001. *Pembaharuan Pendidikan Jasmani di Indonesia*. Jakarta. Depdiknas, Direktorat Jederal Olahraga.

\_\_\_\_\_. 2002. *Supervisi Pendidikan Jasmani : Konsep dan Praktek*. Jakarta. Depdiknas, Dirjen Dikdasmen, Direktorat Jenderal Olahraga.

Rohani, Ahmad. 2004. *Pengelolaan Pengajaran*. Jakarta. Rineka Cipta.

Roji. 2004. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Erlangga.

Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Sabri, Ahmad. 2010. *Strategi Belajar Mengajar dan Micro Teaching*. Ciputat. Quantum Teaching.

Saputra, Yudha M. 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jederal Olahraga.

Supandi dan Seba, Laurens. 2003. *Teori Belajar Mengajar Motorik*. Bandung. FPOK IKIP Bandung.